



# 普段から防災用品を準備!



## 過去の震災の被害状況

地震によってライフライン(電気、ガス、水道等)が被害を受けると、地震による火災や余震などにより復旧ができず、ライフラインが長期にわたって停止する可能性があります。

復旧にかかった日数	電気	阪神・淡路大震災	6日
		能登半島地震	74日
	ガス	阪神・淡路大震災	84日
		能登半島地震	9日
	水道	阪神・淡路大震災	90日
		能登半島地震	151日

出典：兵庫県ホームページ「阪神淡路大震災の支援・復旧状況」  
石川県ホームページ「記者会見の要旨―令和6年4月1日」  
内閣府ホームページ「令和6年 能登半島地震による被害状況等について」

## 今からできること

## 食料や水をあらかじめ備える

食料や飲料水(1日一人3ℓを目安)、生活用品を最低3日分、できれば1週間分を備蓄しましょう。

定期的に備蓄品を消費し、消費した分を買って足し、備蓄していくローリングストックがおすすめです。消費期限が短い食品は定期的に消費することで、非常食になります。



## その道具、災害時にも使えます!

日常で使っているものが災害時にも役立つことがあります。特に、アウトドア用品は、電気やガスなどが止まった時に役立ちます。

- コンパクトタイプがおすすめ**  
テント  
避難所でのプライバシー確保に!
- カセットコンロ  
食べ物などのあたために!
- マット  
地面からの冷気防止に!
- ウォータータンク  
断水時に活躍!

## 簡易トイレも忘れずに!

目安：1日最低5回分×7日分

密封できるものを選ぶと、においが広がらず、衛生的です!

し尿は災害時、燃えるゴミとして処理されます



能登半島地震では、水道の復旧までの時間が長く、トイレの水が流せず、ビニール袋に用を足したり、水を手に入れるために雪を集めるなどしていました。少しでも快適に過ごせるよう事前の備えが大切です。



## 特集

## 今一度見直したい!

# 「もしも」に備えてできること

令和6年1月1日に発生した能登半島地震から1年が経ちました。昨年8月には南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)が発表され、いどこで地震が起きてもおかしくない状況になっています。能登に派遣された職員の体験をもとに今一度災害が起きる前にできることを見直してみませんか?

## “いざ”というときのために「備え」と「助け合い」

災害への備えは、自分や家族の身を守る「自助」と、近所の人や知人、友人と協力して助け合う「共助」、行政機関等による「公助」の3つに分けられます。阪神・淡路大震災では、約8割が「共助」による家族や地域の人に助けられたといわれています。いざというときに自分を守るために、「自助」「共助」が必要不可欠です。

出典：「平成26年版防災白書」特集第2章 「公助の限界」と「自助・共助」によるソフトパワーの重要性  
推計：河田恵昭 (1997)「大規模地震災害による人的被害の予測」自然科学第16巻第1号参照。ただし、割合は内閣府追記。

阪神・淡路大震災における救助の主体と救出者数



## もしものために備えたい～能登半島地震の支援の体験から～

- くすり
- ライフライン
- 避難所
- 耐震



## もしもに備えてチェックしたいポイントを紹介!



## 常備薬は最低3日分、おくすり手帳のコピーを用意

最低3日分、できれば7日分準備!

常備薬

おくすり手帳

どの医療機関でも、スムーズに普段服用している薬と同じ薬を出してもらうことができます。

おくすり手帳のコピー

避難所では心の不調も…  
災害発生後、今まで住んでいるところから離れた避難所に行くなど、生活環境の変化などによってストレスがかかりやすくなります。



普段生活している場所と離れたところに避難してきた被災者は、これまでやってきた「田畑や家事などのやることがないことが一番辛い」と話されていました。また、「この先どうなっていくか考えると眠れない」と不安やストレスを話す被災者もいました。こうした経験を通して、被災者のケアについて自分ごととしてとらえ、どのような対策ができるか考えるきっかけとなりました。



被災者の精神ケアを担当 地域共生社会推進課 課長 竜王 真紀